

УТВЕРЖДАЮ:

МАОУ "Школа-интернат №4 для обучающихся с ОВЗ" г.Перми



КУЗНЕЦОВА И.А.

10.10.2023

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Запеканка из творога(150) <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.п.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо, ванилин</small>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.п.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Масло порционно (15)	Калорийность-99, Жиры-11
90	Батон (90)	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за Завтрак		Калорийность-933, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-104
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной(100) <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7
250	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
70/50	Гуляш из говядины <small>говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
200	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Компот из кураги <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
50	Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный (40)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-1 048, Белки-36, Жиры-46, Углеводы-122
<u>Полдник</u>		
200	Кисель плодово-ягодный <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	Шанежка картофельная <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.п.л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
Итого за Полдник		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-62
<u>Ужин</u>		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
100	Рыба жареная(100) <small>рыба (скупбрия), мука пшеничная в/с, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-5
200	Картофель отварной в <small>картофель, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.п.л., мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
200	Чай черный с молоком и сахаром <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.п.л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
180	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-774, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-83
Итого за день		Калорийность-3 179, Белки-115, Жиры-127, Углеводы-



10.10.2023

УТВЕРЖДАЮ:

МАОУ "Школа-интернат №4 для обучающихся с ОВЗ" г.Перми

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Запеканка из творога(150) <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.п.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо, ванилин</small>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.п.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	Масло сливочное порционное(10)	Калорийность-75, Жиры-825
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-806, Белки-33, Жиры-857, Углеводы-83
Второй завтрак		
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Обед		
60	Винегрет овощной (60) <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
70/50	Гуляш из говядины <small>говядина дп крупный кусок (попачочная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
150	Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	Компот из кураги <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
50	Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный (40)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-915, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-107
Полдник		
200	Кисель плодово-ягодный <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	Шанежка картофельная <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.п.л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
Итого за Полдник		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-62
Ужин		
60	Огурец свежий порционный (60)	Калорийность-14, Белки-1
90	Рыба жареная (90) <small>рыба (скумбрия), мука пшеничная в/с, масло растительное</small>	Калорийность-185, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-4
200	Картофель отварной в <small>картофель, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.п.л., мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
200	Чай черный с молоком и сахаром <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.п.л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
40	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-186, Белки-6, Углеводы-42
180	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-809, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-103
Итого за день		Калорийность-2 954, Белки-108, Жиры-929, Углеводы-